Питание при заболеваниях печени и желчных путей

Здоровое питание - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Печень принимает участие в обмене белков, жиров, углеводов, в ней вырабатывается необходимая для пищеварения желчь. Поэтому лечебное питание при заболеваниях печени и желчных путей должно быть направлено на то, чтобы создать максимально возможный покой для этого органа и вместе с тем обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами.

- ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ
  - ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ
    -
    - ПРОДУКТЫ
      -
      - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ
  - ПИТАНИЕ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ВОСПАЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ОСТРОМ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ
    -
    - РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ВОСПАЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ОСТРОМ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ
      -
      - ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ВОСПАЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ОСТРОМ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ
  - РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
    - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
      - СУП МАННЫЙ МОЛОЧНЫЙ
      - СУП ОВСЯНЫЙ МОЛОЧНЫЙ
      - СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ
      - СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ
      - СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ
      - СУП ЯЧНЕВЫЙ
      - СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И МАННОЙ КРУПОЙ
      - СУП – ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ
    - ВТОРЫЕ БЛЮДА
      - ПЮРЕ МЯСНОЕ
      - МЯСНОЙ СЫРОК

- ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА
- СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ
- РУЛЕТ МЯСНОЙ ПАРОВОЙ
- ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА
- КНЕЛИ ИЗ СУДАКА С МАСЛОМ
- СУФЛЕ ПАРОВОЕ ИЗ ВАРЕНОЙ РЫБЫ
- КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ ИЗ РЫБЫ
- СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ
- ТВОРОГ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ
- КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ
- ОМЛЕТ ПАРОВОЙ БЕЛКОВЫЙ
- ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ
- ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ
- ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ
- КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ
- МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ
- СУФЛЕ ОТ ОТВАРНОГО МЯСА

- СОУСЫ
  - СОУС БЕШАМЕЛЬ
  - СОУС СМЕТАННЫЙ
  - СОУС МОЛОЧНЫЙ С РУБЛЕНЫМ ЯЙЦОМ
- НАПИТКИ
  - ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА
  - ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ
  - МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ
  - ЖЕЛЕ ИЗ СОКОВ СЫРЫХ ЯГОД
  - НАПИТОК ДРОЖЖЕВОЙ

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

Правильное питание при заболевании печени играет самую важную роль, которую нельзя сравнивать с действием любого лекарственного препарата. Тот, кто страдает этой болезнью, на собственном опыте убедился, что погрешности в питании, как правило, вызывают обострение: появляется боль, тошнота и другие неприятные ощущения.

Печень принимает участие в обмене белков, жиров, углеводов, в ней вырабатывается необходимая для пищеварения желчь. Поэтому лечебное питание при заболеваниях печени и желчных путей должно быть направлено на то, чтобы создать максимально возможный покой для этого органа и вместе с тем обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Щадить печень нужно прежде всего соблюдением режима питания, исключением из рациона раздражающей пищи. Питание зависит от характера поражения печени, и в еще большей степени – от стадии заболевания (острая или хроническая). Но в любом случае рекомендуется частое – 4-5-разовое питание, в одни и те же часы, тогда печень лучше справляется со своими функциями.

При остром воспалении печени (гепатите) и остром воспалении желчного пузыря (холецистите) главное условие – отварная и протертая пища. Разрешаются вегетарианские супы с протертыми овощами или крупами, молочные и фруктовые супы, нежирные сорта мяса, приготовленного в виде паровых котлет, кнелей, суфле, фрикаделей, отварные куры, рыба нежирных сортов; молоко, творог (некислый, лучше домашнего приготовления) и блюда из него; яйца в виде омлетов (2-3 в неделю); неострые сыры, масло. Из каш предпочтение отдается овсяной и гречневой в протертом виде. Овощи потребляют сырыми и отварными, но обязательно протертыми, спелые фрукты и ягоды в виде соков и блюд из них; очень полезен настой из шиповника. Хлеб – белый, подсушенный.

При хроническом течении заболеваний печени и желчного пузыря используют те же продукты, но уже не в протертом виде. Мясо и рыбу можно есть не только отварными, но и запеченными. Увеличивается количество жира в диете за счет растительного масла, которое добавляют в салаты, овощные и крупяные гарниры, каши. Как приправа к блюдам разрешается сметана. Можно есть хлеб белый и черный, но подсушенный или

вчерашний. Закуски выбирают неострые, некопченые и не слишком соленые (нежирная ветчина, вымоченная сельдь, вареная колбаса). Отказываются лишь от жареных, холодных блюд, мороженого, бобовых, щавеля, шпината, редиса, редьки, репы, сдобного теста и крепкого кофе.

Однако при всех этих условиях питание должно быть полноценным, то есть содержать все главные пищевые вещества. Недостаточное питание, нарушение баланса в соотношении основных продуктов неблагоприятно сказываются на функции печени. Не нужно увеличивать количесто легко всасываемых углеводов, особенно сахара, и ограничивать в рационе белки, ибо как при остром, так и при хроническом гепатите и холецистите организму очень необходимы белки животного происхождения. Именно из них синтезируются в печени белки тканей, крови, ферментов. При недостатке белков могут развиться тяжелые расстройства функции печени. Белки защищают ее и от повреждающего действия различных лекарственных препаратов, ядов.

Суточная потребность в белке при болезни печени и желчных путей – 100-120 г. Из них не менее половины должны составлять животные белки, которые содержатся в мясе, рыбе, твороге и молочных продуктах.

Не стоит резко ограничивать и жиры. Они повышают калорийность рациона, вкусовые качества блюд, улучшают обмен жирорастворимых витаминов – А, Д, Е, К.

Наиболее благоприятным следует сочетание 2/3 жиров животных и 1/3 – растительных. Общее количество жира должно составлять 80-100 г. Если пользоваться смесью животных и растительных жиров, лечебный эффект будет лучшим, чем при питании, которое содержит только животные или растительные жиры. Кроме того, растительное масло нормализует обмен в печени, обмен веществ в организме в целом, оно обладает хорошим желчегонным средством. При задержке оттока желчи рекомендуется увеличить общее количество жиров до 120 г, из них половину давать в виде жиров растительного происхождения. Противопоказаны трудно перевариваемые жиры: сало, жирные сорта мяса – свинина, баранина, гуси, утки.

Печень играет огромную роль в обмене углеводов. Их содержание в рационе должно соответствовать физиологической норме – 400-450 г. Для простых углеводов (сахар, варенье, мед др.) должно составить 50-100 г. Употребление большего количества углеводов ведет к повышенному отложению жира в клетках печени. Необходимо обогащать питание витаминами, употреблять отвар шиповника, дрожжевой наптиок, соки.

Если возникает необходимость усилить желчегонные свойства пищи, необходимо увеличить количество овощей, фруктов, дополнительно вводить растительное масло.

При ухудшении состояния при поносе, жирном стуле количество жира необходимо уменьшить до 50-60 г. В этом случае исключают продукты, которые действуют послабляюще – молоко в чистом виде, мед, варенье и др. При наклонности к запорам добавляют чернослив, курагу, инжир, изюм, свеклу, тыкву, сливу и др.

Если пропадает аппетит, нужно употреблять больше фруктов, ягод, салатов, соков. Белки в это время лучше получать за счет молочных продуктов, неострого сыра, творога, яиц, отварной рыбы.

При портальной гипертензии полезен бессолевой хлеб, изюм, чернослив, инжир, курага. Употребление жидкости в это время должно быть ограничено.

При заболевании печени трудно ответить однозначно, сколько времени следует соблюдать диету. Например, после перенесенной болезни Боткина необходимо придерживаться лечебного питания до полугода – это дает известную гарантию от перехода заболевания в хроническую форму. При хроническом заболевании печени успех во многом зависит от лечебного питания.

ПРОДУКТЫ

рекомендуемые больным острым гепатитом и холециститом вне обострения, циррозом печени в стадии компенсации, желчнокаменной болезни без сопутствующего заболевания кишечника.

Рекомендуются:

хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки, сухари и сухое печенье; супы молочные, фруктовые, на овощном отваре с крупами и овощами; нежирные сорта мяса (говядина, кролик и др.), птицы (курица, индейка) и рыбы (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек) куском или в рубленом виде; варенье или приготовленные на пару, разрешается запекание после предварительного отваривания; нежирные колбасы и ветчина, вымоченная сельдь; различные овощи в сыром, отваренном и запеченном виде;

салаты из сырых и вареных овощей и фруктов;

рассыпчатые каши из различных круп, приготовленные на воде с добавлением молока, пудинги и запеканки паровые и запеченные, отварная вермишель, мелко рубленные макароны, рожки;

яйца (не более 1 штуки в день), белковые омлеты приготовленные на пару и запеченные; при хорошей переносимости разрешается до 2 яиц всмятку, паровые и запеченные омлеты 2-3 раза в неделю (кроме больных с желчнокаменной болезнью);

молоко в натуральном виде и в блюда или кисломолочные напитки некислые; творог свежий некислый в натуральном виде или запеканках, крупениках, ватрушках, ленивых варениках, суфле; неострые сорта сыра (российский, ярославский, угличский);

сладкие сорта ягод и фруктов в сыром виде и в блюдах, лимон, черная смородина при хорошей переносимости, сахар, мед, варенье, джемы из спелых и сладких фруктов и ягод, мармелад;

зелень петрушки и укропа в небольшом количестве, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль, белый соус с добавлением небольшого количества сметаны или томатного сока без поджаривания муки, фруктовые и ягодные соусы;

чай и кофе некрепкие без молока и с молоком; отвар шиповника, фруктовые, ягодные, овощные соки;

масло сливочное и растительное добавляют в готовые блюда, не поджаривая. Растительное масло должно составлять не менее

30% от общего количества жиров.

Исключаются из рациона:

свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки, торты, жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка, гусь) и рыбы (белуга, кета, осетрина, севрюга), жирные и копченые колбасы, печень, почки, мозги, консервы, жареные блюда, соленая рыба, жирный творог, соленый и острый жир, крутые яйца, яичница, свиной, бараний, говяжий жир, маргарин, кулинарные жиры, щавель, шпинат, редис, редька, лук, чеснок, маринованные овощи, мясные, рыбные, грибные отвары, окрошка, щи зеленые, горчица, перец, хрен, шоколад, мороженое, черный кофе, какао, холодные и алкогольные напитки.

Лечебное питание содержит 100-110 г белков, 100 г жиров, 450 г углеводов, 8 г поваренной соли, до 2 л жидкости в сутки. Масса суточного рациона до 3,4 кг. Калорийность – до 3000 ккал.

Исключаются продукты и блюда, усиливающие желчеотделение, выделительную функцию желудка, поджелудочной железы, раздражающие печень, богатые холестерином. Пища неизмельченная, отваривается в воде или готовится на пару. Крупяные блюда можно запекать в духовке, мясные и рыбные блюда запекают после отваривания. Пищу принимают 4-5 раз в день.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: творог с молоком, каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом, чай с молоком.

Второй завтрак: яблоко.

Обед: суп овощной вегетарианский, лапшевик с отварным мясом, яблочный кисель.

Полдник: чай, печенье.

Ужин: рыба отварная с картофельным пюре, стакан минеральной воды.

На ночь: стакан кефира.

ВТОРНИК

Первый завтрак: макароны с мясом, чай с молоком.

Второй завтрак: творог с молоком.

Обед: суп картофельный с крупой "Геркулес", голубцы с

отварным мясом и рисом, кисель ягодный.

Полдник: яблоко.

Ужин: каша рисовая молочная, сыр неострый, стакан минеральной воды.

На ночь: стакан кефира.

СРЕДА

Первый завтрак: рыба отварная, каша овсяная молочная, чай с молоком.

Втрой завтрак: запеканка из капусты или творог домашний.

Обед: суп молочный с вермишелью, мясо отварное с тушеной морковью, компот из сухофруктов.

Полдник: чай с лимоном, печенье.

Ужин: крупеник из гречневой каши, минеральная вода.

На ночь: кефир.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: омлет белковый паровой, каша рисовая молочная, чай с молоком.

Второй завтрак: творог со сметаной.

Обед: борщ вегетарианский, мясо отварное с картофельным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: чай с лимоном, печенье.

Ужин: макароны отварные с маслом, сыр неострый, минеральная вода.

На ночь: кефир.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: салат из сырой моркови и яблок, котлеты мясные паровые, запеченные под молочным соусом, чай.

Второй завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп-пюре картофельный, рыба отварная с тушеной капустой, свежие фрукты (яблоки или сливы).

Полдник: отвар шиповника, печенье.

Ужин: крупеник из гречневой каши, минеральная вода.

На ночь: кефир.

СУББОТА

Первый завтрак: сельдь с отварным картофелем, чай с лимоном.

Второй завтрак: яблоко.

Обед: щи вегетарианские из свежей капусты, котлеты паровые с вермишелью, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника, печенье.

Ужин: омлет белковый паровой, сырники со сметаной, минеральная вода.

На ночь: кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: котлеты паровые с гречневой кашей, чай с лимоном.

Второй завтрак: пюре морковное с джемом.

Обед: борщ вегетарианский, пудинг творожный, яблоко печеное.

Полдник: кисель ягодный.

Ужин: каша манная молочная с черносливом, минеральная вода.

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ВОСПАЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ОСТРОМ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Питание рекомендуется больным острым холециститом и гепатитом, хроническим холециститом и гепатитом, циррозом печени с умеренно выраженной печеночной недостаточностью, желчнокаменной болезнью, а также при одновременном поражении печени и желчевыводящих путей, желудка и кишечника.

Пищу готовят на воде или на пару, протирают. Исключаются продукты, которые усиливают процессы брожения и гниения в кишечнике, резко усиливающие выделительную функцию желудка, поджелудочной железы, усиливающие желчеотделение и раздражающие печень.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ВОСПАЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ОСТРОМ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Рекомендуются:

хлеб пшеничный вчерашний;

супы готовят на слизистом отваре с протертыми крупами, овощами или на овощных отварах с мелко нарезанными овощами – картофелем, морковью, кабачками, тыквой, разваренными крупами – рисом, манной, овсяной крупами, вермишелью, в супы можно добавлять яично – молочную смесь, которая готовится соединением сырого яйца с равным объемом молока, и заправить сливочным маслом, сметаной;

нежирные сорта мяса в виде паровых котлет, суфле или пюре;

нежирные сорта рыбы и птицы в основном в рубленом виде, но мягкие сорта и части разрешаются время от времени куском, их варят в воде или готовят на пару;

вареные и протертые овощи: картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, запеканок;

каши готовят на воде с добавлением молока в протертом виде, разрешают пудинги;

яйца добавляют в блюда и дают в виде паровых белковых омлетов;

молоко в натуральном виде или в блюдах; свежий некислый творог в натуральном виде или в блюдах – запеканки, суфле, пудинги; сыр неострый – российский, ярославский, угличский; кисломолочные напитки некислые; сметана в небольшом количестве в блюдо;

кисель, протертый компот, желе, печеные яблоки, груши, варенье и джемы из сладких ягод и фруктов; сахар, мед, фруктовая карамель, мармелад; при хорошей переносимости разрешается в день около 100 г спелой клубники, земляники, малины; соки яблочный, вишневый, клубничный пополам с горячей водой;

небольшое количество зелени петрушки и укропа; соус бешамель с небольшим количеством сметаны (муку не жарить), фруктовые и ягодные сладкие подливы;

чай, чай с молоком, суррогаты кофе с молоком, отвар шиповника;

масло сливочное добавляют в готовое блюдо не более 30 г в

день, растительное – при хорошей переносимости.

Исключаются:

белый свежий хлеб, а также хлеб ржаной, слоеное сдобное тесто;

жирные сорта мяса (баранина, свинина), птицы (утка, гусь) и рыбы, жареное и тушеное мясо; колбасы, копчености, консервы; печень, почки, мозги; жареная и соленая рыба, консервы из рыбы;

творог жирный и с повышенной кислотностью, острый сыр, бараний, говяжий и свиной жиры;

бобовые, макароны, пшено, перловая крупа, рассыпчатые каши;

грибы, квашеная капуста, редька, редис, лук, чеснок, щавель;

мясные и рыбные бульоны, холодные закуски, кислые фрукты и ягоды, богатые клетчаткой, шоколад, мороженое, халва, кремы, пряности, какао, холодные, газированные напитки, алкоголь.

Рекомендованные продукты помогут составить дневной рацион с подключением необходимых блюд и продуктов.

ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ВОСПАЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ОСТРОМ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Первый завтрак: сырок мясной, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком.

Второй завтрак: творожная паста или печеные яблоки.

Обед: суп овсяный протертый с овощами, котлеты мясные паровые с отварной вермишелью, компот из яблок (протертый).

Полдник: отвар шиповника, сухарики с сахаром.

Ужин: котлеты рыбные паровые с картофельным пюре, пудинг из гречневой крупы с творогом (протертый), чай.

На ночь: кисель фруктовый.

Первый завтрак: белковый паровой омлет из двух яиц, каша манная молочная, чай с молоком.

Второй завтрак: яблочное пюре.

Обед: суп слизистый молочный овсяный, котлета мясная паровая, гречневая протертая каша, компот процеженный.

Полдник: творог домашний протертый.

Ужин: котлеты рыбные паровые, картофельное пюре, чай.

На ночь: кефир.

Если поражение печени сочетается с ожирением, диабетом, то необходимо питание с пониженной калорийностью – до 1000 калорий. Раз в 7-10 дней можно делать разгрузочные дни: творожные, яблочные, молочные, кефирные, фруктово – ягодные и другие. При этом ограничивается количество углеводов, соли,

содержание белков, наоборот, увеличивается.

При сочетании заболевании печени с обостренным хроническим гастритом или язвенной болезнью пищу дают в протертом виде.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП МАННЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: крупа манная 30 г, молоко 300 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 8 г, сахар 3 г, вода 220 г.

Манную крупу медленно засыпать в кипящую воду, помешивая, чтобы не образовались комки. Продолжая помешивать, варить до готовности 10-15 минут. Добавить 200 г горячего молока, довести суп до кипения и снять кастрюлю с огня. Сырое яйцо смешать со 100 г горячего кипяченного молока, хорошо размешать и влить в суп. Добавить сахар, соль, сливочное масло.

СУП ОВСЯНЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: крупа овсяная 35 г, молоко 160 г, масло сливочное 12 г, вода 320 г, яйцо 1/4 штуки, сахар 3 г.

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить кипятком и варить до готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести суп до кипения и снять с огня. Сырое яйцо взболтать вилкой и влить в него горячее кипяченое молоко. Этой смесью заправить суп, пока он еще не остыл, добавить сахар, сливочное масло, соль.

СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 300 г, рис 40 г, масло сливочное 7 г, сахар 3 г.

Рис отварить в воде, протереть, развести горячим молоком, добавить сахар, соль, масло.

СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 300 г, геркулес 30 г, сахар 4 г, масло сливочное 7 г.

В кипящую воду всыпать тонкой струйкой геркулес, несколько минут прокипятить, добавить горячее молоко и варить 40 минут до готовности. Добавить сахар, соль, сливочное масло.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Продукты: картофель 140 г, вода 320 г, масло сливочное 12 г, яйцо 1/2 штуки, сметана 25 г, мука 7 г, зелень 7 г.

Картофель очистить, промыть, сварить. Отвар слить в другую кастрюлю, картофель протереть через сито. Приготовить соус: подсушенную в духовке муку развести в 40 г картофельного отвара, вскипятить, процедить. Протертый картофель, соус и отвар смешать, добавить сырое яйцо, масло и тщательно перемешать. Суп вскипятить, посолить. Перед подачей заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

СУП ЯЧНЕВЫЙ

Продукты: крупа ячневая 50 г, морковь 15 г, лук репчатый 9 г, корень петрушки 7 г, масло сливочное 7 г, бульон мясной 220 г, вода 250 г, соль.

Лук, корень петрушки, морковь очистить, промыть, нашинковать и положить в кипящий мясной бульон. Варить 30 минут, отвар процедить.

Крупу перебрать, промыть, залить кипятком, варить до разваривания 2 часа, процедить. В слизистый отвар добавить мясной бульон. Суп посолить, положить сливочное масло.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И МАННОЙ КРУПОЙ

Продукты: молоко 350 г, тыква 150 г, крупа манная 30 г, сахар 20 г, масло сливочное 10 г, вода 100 г.

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и тушить с водой до готовности, затем протереть через сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с тыквой и добавить сахар.

Подать на стол с манной кашей.

СУП – ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Продукты: картофель 200 г, масло сливочное 12 г, мука пшеничная 5 г, сметана 25 г, овощной отвар 250 г.

Для отвара: капуста 10 г, морковь 5 г, петрушка 6 г, вода 290 г.

Для приготовления отвара овощи очистить, промыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить горячей водой, быстро довести до кипения и варить на слабом огне 40 минут при закрытой крышке. Дать отвару отстояться 10 минут и процедить.

Картофель сварить отдельно и горячим протереть, развести кипящим овощным отваром, добавить соус бешамель, и довести до кипения, затем процедить и вновь довести до кипения. Заправить суп сметаной или сливочным маслом.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ПЮРЕ МЯСНОЕ

Продукты: говядина 110 г, сметанный соус 40 г, масло сливочное 5 г.

Вареное мясо трижды пропустить через мясорубку, добавить сметанный соус, хорошенько растереть. Вместо соуса сметанного можно добавить мясной бульон. Пюре подавать со сливочным маслом.

Приготовленное мясное пюре можно добавлять в слизистый или протертый суп.

МЯСНОЙ СЫРОК

Продукты: мясо 80 г, сливочное масло 25 г, рис 9 г.

Отварить мясо и трижды пропустить его через мясорубку. Из риса сварить вязкую кашу и протереть ее вместе с измельченным мясом через сито. Протертую массу смешать с размягченным сливочным маслом, взбить, придать ей форму и охладить.

ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА

Продукты: мясо 120 г, хлеб пшеничный 20 г, молоко 25 г, 1/3 яйца, зелень петрушки.

Для желе: отвар из овощей 150 г, желатин.

Подготовленное и промытое мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб и еще раз пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растительное масло, соль, яйца и взбить венчиком. Сделать фрикадельки и сварить их на пару. Приготовить желе: сварить на медленном огне бульон или овощной отвар, процедить, добавить замоченный в течение 30 минут желатин, довести до кипения, процедить. В неглубокую форму налить немного остывшего бульона или отвара, положить фрикадельки, добавить бульона или отвара. Когда фрикадельки застынут в желе, полностью их залить бульоном или отваром, охладить.

СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: говядина 110 г, молоко 25 г, мука 6 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 5 г.

Проварить мясо до готовности, зачистить от пленок и сухожилий, дважды пропустить через мясорубку. Соединить фарш с соусом бешамель, перемешать, добавить желтки, сливочное масло, размешать, затем осторожно ввести в массу взбитые в пену белки. Размешать и положить в форму, смазанную маслом. Поставить на водяную баню и довести до готовности.

Вместо соуса бешамель можно использовать соус сметанный или молочный.

РУЛЕТ МЯСНОЙ ПАРОВОЙ

Продукты: говядина 115 г, батон 25 г, молоко 25 г, яйцо 1/4 штуки.

Из мяса приготовить котлетную массу, положить ее на влажную марлю слоем 2 см. На середину вдоль края котлетной массы положить сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца. Приподняв марлю с одной стороны, соединить края котлетной массы, положить на решетку паровой кастрюли вместе с марлей, и сварить.

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Продукты: говядина 110 г, морковь 15 г, масло сливочное 6 г, мука 6 г.

Вареное мясо нарезать кусочками, залить соусом бешамель, добавить соль и варить на слабом огне 1 час.

БЕФСТРОГАНОВ ПАРОВЫЕ

Продукты: говядина 110 г, сливочное масло 7 г, мука 7 г, молоко 60 г, сметана 20 г, томатный сок 20 г, зелень 5 г, соль.

Сварить мясо, охладить его и нарезать мелкими продолговатыми кусочками. Приготовить белый соус, залить им мясо, добавить томатный сок, посолить, перемешать. Варить при слабом кипении 10 минут, затем заправить сметаной. При подаче на стол добавить кусочек масла и посыпать бефстроганов мелко нарезанной зеленью.

КНЕЛИ ИЗ СУДАКА С МАСЛОМ

Продукты: рыба 110 г, батон 15 г, мука пшеничная 7 г, яйцо 1/2 штуки, молоко 55 г.

Рыбу очистить от кожи и костей, половину массы отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку вместе с оставшейся сырой рыбой. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с пропущенной через мясорубку рыбой,

добавить сырой желток и 15 г растительного масла, все хорошо взбить, слегка соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовности.

Перед подачей полить суфле растопленным маслом.

СУФЛЕ ПАРОВОЕ ИЗ ВАРЕНОЙ РЫБЫ

Продукты: рыба 145 г, молоко 30 г, масло сливочное 5 г, 1/3 яйца, соль.

Рыбное филе отварить в овощном отваре, с готовой рыбы снять кожу и пропустить через мясорубку два раза. В измельченную массу добавить густой соус бешамель, сливочное масло, яичные желтки и осторожно ввести взбитые яичные белки. Смазать формочку маслом, положить в нее подготовленную массу и довести до готовности, закрыв крышкой.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ ИЗ РЫБЫ

Продукты: филе рыбы 90 г, молоко 30 г, батон 20 г, масло сливочное 5 г, соль.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с намоченным в молоке хлебом, солью, хорошенько вымешать. Вновь пропустить через мясорубку и тщательно вымешать. Из полученной массы сделать котлеты и сварить их на пару. Подавать котлеты, полив их подогретым сливочным маслом.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ

Продукты: творог свежий 110 г, молоко 40 г, мука 7 г, яйцо 1/5 штуки, масло сливочное 5 г.

Тщательно растереть творог с молоком, желтком и соусом бешамель. В полученную массу осторожно ввести взбитые белки. Смазать формочку маслом и положить в нее массу, поставить на паровую баню, довести до готовности.

ТВОРОГ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ

Продукты: 1 л свежего молока, 2 столовые ложки 3% столового уксуса.

Цельное молоко подогреть до 60 градусов, добавить 2 столовые ложки 3% уксуса. Постоянно помешивая нагреть до 80 градусов. Оставить смесь на 10 минут для отделения сыворотки от сгустка, охладить, процедить через марлю.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Продукты: творог нежирный 110 г, крупа гречневая 60 г, сахар 15 г, масло сливочное 7 г, яйцо 1/10 штуки.

Приготовленную гречневую кашу охладить до 60 градусов, смешать с сырым яйцом, сахаром, творогом, выложить в форму, смазанную маслом и готовить на пару или в духовке.

Подать крупеник со сметаной или вареньем.

ОМЛЕТ ПАРОВОЙ БЕЛКОВЫЙ

Продукты: яйцо – 2 белка, молоко 70 г, масло сливочное 4 г, соль.

Яйца обмыть, отделить белки от желтков. Желтки можно использовать для приготовления других блюд. Белки хорошо взбить венчиком, добавляя осторожно молоко и соль. Смазать формочку маслом, вылить в нее массу и готовить на паровой бане.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Продукты: яйцо 2 штуки, молоко 60 г, сливочное масло 3 г, соль.

Яйца обмыть, вылить в посуду, соединить с молоком, посолить, выбить венчиком, процедить, вылить в смазанную маслом формочку и готовить на паровой бане.

ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ

Продукты: яйцо 2 штуки, молоко 110 г, мясо 180 г, масло сливочное 12 г, соль.

Отварное мясо пропустить через мясорубку. Яйца вылить в посуду, посолить, добавить молоко, взбить. Ввести измельченное мясо. Массу выложить в смазанную маслом формочку и готовить на пару. Для приготовления слоеного омлета нужно омлетную массу разделить на 3 части. Одну часть поместить в смазанную маслом формочку и дать чуть затянуться на паровой бане, сверху положить другую часть (омлетная масса с измельченным мясом), повторить процедуру. Наконец, влить оставшуюся часть омлетной массы и довести блюдо до готовности на паровой бане.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ

Продукты: картофель 320 г, говядина 110 г, молоко 35 г, сметана 25 г, масло сливочное 6 г, яйцо 1/10 штуки.

Мясо и картофель очищенный отварить, отдельно пропустить дважды через мясорубку, добавить соль, тщательно перемешать. Полученную массу уложить на смазанную маслом форму. Поверхность выровнять ложкой, смазать смесью сырого яйца и сметаны, запечь в духовке или готовить на пару.

Готовое блюдо смазать сметаной, можно подать с зеленью.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Продукты: на 100 г: мясо 145 г, батон 20 г, сухари пшеничные 6 г, масло сливочное 6 г, вода 25 г.

Мясо отделить от костей, сухожилий, пленок, нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде и слегка отжатым хлебом или батоном. Мясной фарш посолить, хорошо выбить, постепенно добавляя 1 столовую ложку холодной воды.

Из котлетной массы сделать котлеты и приготовить их в специальной кастрюле – пароварке. Если такой кастрюли нет, можно использовать сетку на ножах, которая кладется на дно кастрюли. Воду нужно наливать так, чтобы она была ниже сетки. С момента закипания воды до готовности котлет проходит 30 минут.

Котлеты можно готовить из кур, телятины, рыбы. В качестве гарнира рекомендуются тушеные овощи, отварный рис, гречневая каша.

МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ

Продукты: на 100 г: мясо 145 г, батон 20 г, масло сливочное 6 г, морковь 15 г, лук репчатый 6 г, капуста 25 г, мясной бульон 140 г, корень петрушки 3 г.

Овощи нарезать, залить бульоном и потушить на слабом огне до готовности. За время тушения овощей приготовить мясо. Мякоть мяса вместе с батоном, намоченным в воде, дважды пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить столовую ложку теплой воды, растопленное сливочное масло и все хорошо вымешать.

Из полученной массы накатать тефтели весом 40-45 г и опустить их в бульон с овощами примерно на 20 минут. После приготовления тефтелей овощи можно использовать для гарнира.

СУФЛЕ ОТ ОТВАРНОГО МЯСА

Продукты: на 100 г: мясо 160 г, половина яйца, батон 20 г, масло сливочное 3 г.

Мясо отварить, мякоть освободить от костей и сухожилий. Вареное мясо и хлеб, размоченный в воде, пропустить через мясорубку. В мясной фарш положить желток яйца. Белок взбить и постепенно добавлять в мясо при его размешивании. Полученную массу выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке до появления на мясе тонкой розовой корочки.

СОУСЫ

СОУС БЕШАМЕЛЬ

Продукты: молоко 55 г, мука пшеничная 7 г, масло сливочное 4 г.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло – желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, дать хорошо прокипеть.

Готовый соус заправить сливочным маслом.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Продукты: сметана 50 г, мука 5 г.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

СОУС МОЛОЧНЫЙ С РУБЛЕНЫМ ЯЙЦОМ

Продукты: молоко 60 г, мука 7 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 12 г.

Приготовить молочный соус бешамель, как указано выше. Яйцо сварить вкрутую, мелко нарубить, смешать с соусом, добавить масло.

НАПИТКИ

ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА

Продукты: сушеные плоды шиповника 30 г, вода 250 г, сахар 20 г (добавлять перед употреблением).

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, прокипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня и настаивать 3 часа в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать 10 часов. Настой процедить.

ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ

Продукты: 200 г ягод (малина, клубника, смородина, облепиха, клюква), 1,5 стакана воды, 40 г картофельного крахмала, сахар.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь, затем сварить в кипятке. Выжать сок, процедить. Крахмал развести в нескольких ложках холодной воды. Вскипятить ягодный сок и влить туда разведенный крахмал, помешивая, довести до кипения, положить сахар. Охладить.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Продукты: 2 стакана молока, 30 г картофельного крахмала, сахар.

Молоко вскипятить, влить разведенный в нескольких ложках холодного молока крахмал, вскипятить, добавить по вкусу сахар, охладить.

ЖЕЛЕ ИЗ СОКОВ СЫРЫХ ЯГОД

Продукты: 200 г ягод (малины, клубники, смородины, облепихи, клюквы, черники), полтора стакана воды, сахар, 15 г желатина.

Желатин помыть, намочить. Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь. Выжатый сок отцедить, влить в теплую воду с сахаром. Желатин растворить в нескольких ложках горячей воды, соединить с приготовленной жидкостью, добавить сахар по вкусу, охладить.

НАПИТОК ДРОЖЖЕВОЙ

Продукты: дрожжи 55 г, хлеб ржаной 40 г, сахар 15 г, мед 15 г, вода 255 г, цедра лимона (небольшая корочка лимона).

Ржаной хлеб нарезать тонкими кусочками, подсушить на противне в духовке. Сухари залить кипятком, дать настояться 4 часа и процедить. Слегка подогреть настой, положить в него дрожжи и небольшую лимонную корочку. Поставить в теплое место для брожения на 7 часов, затем поставить в холодильник.

При подаче на стол в напиток добавить сахар и мед.